

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap wanita diberikan suatu nikmat oleh Allah SWT untuk melanjutkan keturunan melalui pernikahan yang sah. Setiap calon ibu melalui kesulitan yang berbeda selama masa kehamilan. Beberapa gejala awal berupa mual, pembesaran pada perut dan payudara, kenaikan berat badan, berhentinya proses menstruasi dan sebagainya. Allah SWT berfirman:

وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا

“Dan barangsiapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, maka seolah-olah dia telah memelihara kehidupan manusia semuanya.” (QS. Al-Maidah: 32)

Dalam ayat diatas, Allah SWT memuji setiap orang yang memelihara kehidupan manusia, termasuk di dalamnya orang yang menyelamatkan ibu dan bayi dari kematian dengan melakukan pembedahan perut (*sectio caesarea*).

Sectio caesarea didefinisikan sebagai lahirnya janin melalui insisi pada dinding abdomen (*laparotomi*) dan dinding uterus (*histerektomi*). *Sectio caesarea* dilakukan berdasarkan berbagai indikasi. Beberapa indikasi dari *sectio caesarea* adalah berdasarkan indikasi dari kondisi calon ibu dan indikasi janin. Pada kasus *sectio caesarea*, angka kematian dua kali lipat dari angka kelahiran melalui vagina, disamping itu angka morbiditas yang terjadi akibat

infeksi, kehilangan darah, dan kerusakan organ internal lebih tinggi pada persalinan *sectio caesarea*. Indonesia mempunyai kriteria angka *sectio caesarea* standar antara 15-20% untuk RS rujukan. Angka itu dipakai juga untuk pertimbangan akreditasi Rumah Sakit (Mulyawati et al., 2011).

WHO menetapkan indikator persalinan caesaria 5-15% untuk setiap Negara di dunia. Jika hal tersebut tidak sesuai, maka dapat meningkatkan resiko morbiditas dan mortalitas pada ibu dan bayi. Berdasarkan data RISKERDAS tahun 2010, tingkat persalinan Caesar di Indonesia sebesar 15,3%. Sampel didapatkan dari 20.591 ibu yang melahirkan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir dari 33 provinsi di Indonesia. Selain itu, menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) menunjukkan persentase persalinan melalui operasi Caesar di tahun 2012 menyentuh angka 12% yang dimana hal tersebut melonjak sebanyak dua kali lipat dibanding tahun 2007.

Latihan fisik selama kehamilan memberikan beberapa keuntungan selain memperlancar kelahiran pervaginam seperti melindungi dari kelahiran prematur, meningkatkan tingkat cairan amnion dan mengurangi edema pada wanita hamil serta mengurangi resiko meningkatnya diabetes gestasional. Sedangkan latihan dengan intensitas sedang dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan yang lebih rendah, meningkatkan kapasitas fungsional dan berkurangnya intensitas nyeri punggung bawah. Selain itu, latihan otot *pelvic floor* selama masa kehamilan mengurangi kejadian inkontinensia pada saat hamil maupun pasca melahirkan (Silveira dan Segre, 2012).

Pada pasien *post sectio caesarea*, ligamen dan jaringan kolagen tetap akan lebih halus dan lebih elastis daripada saat sebelum hamil dan akan bertahan 4-5 bulan untuk sepenuhnya kembali. Selain itu, otot perut akan mengulur dan memanjang serta akan mengalami *diastasis recti* pada saat proses melahirkan. Oleh sebab itu, seluruh otot perut akan mengalami kelemahan. Selain itu, akibat adanya operasi tersebut menyebabkan instabilitas otot. Ketika otot dalam dan dinding abdomen menjadi lemah dan disfungsi, maka otot luar yang digunakan untuk bergerak (*gluteus maximus*) menjadi *overused* akibat menstabilisasi pelvis dan punggung bawah. Dan juga ketika *pelvic floor* terinhibisi maka transversus abdominal akan memanjang dan kurva lordosis pun meningkat. Sehingga menimbulkan pemendekan otot psoas dan menginhibisi otot gluteus. Selain itu, banyak wanita mengeluh kaki yang terasa berat, terdapat edema dan kaki yang bengkak beberapa saat setelah postpartum (Vaishnavi et al., 2015).

Proses persalinan *sectio caesarea* mempunyai lebih banyak resiko yang mempengaruhi kualitas hidup pada ibu. Salah satu masalah pasca *sectio caesarea* adalah adanya rasa nyeri obstetrik yang dapat menurunkan status fungsional pada ibu. Penilaian pemulihan kesehatan pada ibu pasca melahirkan adalah dengan menilai tingkat status fungsionalnya. Namun, masih sedikit penelitian yang berfokus terhadap peningkatan kualitas hidup pada ibu pasca melahirkan. Untuk meningkatkan status fungsional pada ibu melahirkan dapat diberikan program *postnatal exercise*.

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Yulistiana, 2015: 81).

Postnatal exercise adalah latihan yang diberikan pada ibu setelah proses melahirkan. Untuk manajemen rasa sakit pada ibu pasca melahirkan termasuk *sectio caesarea* latihan setelah melahirkan dapat mengurangi persepsi rasa nyeri, kecemasan, dan depresi (Qurat, 2018).

Berdasarkan latar belakang diatas, pada kasus *sectio caesarea* ini penulis akan memberikan *postnatal exercise* pada pasien untuk mengembalikan status fungsional seperti rasa nyeri, kekuatan otot perut dan *pelvic floor* dan mempercepat pemulihan pasien dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta efek dari senam hamil terhadap wanita *post sectio caesarea*. Sampel penelitian diambil berdasarkan kriteria inklusi selama satu bulan yang berlokasi di RSUD H.R.M dr. Soeselo Slawi. Kemudian sampel dikelompokkan menjadi 2 kelompok yaitu kelompok yang mengikuti senam hamil dan yang tidak mengikuti senam hamil.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah *postnatal exercise* dapat meningkatkan kemampuan fungsional pada wanita *post sectio caesarea*?
2. Apakah latihan senam hamil dan *postnatal exercise* dapat meningkatkan kemampuan fungsional pada wanita *post sectio caesarea*?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara pemberian *postnatal exercise* pada ibu yang tidak melakukan senam hamil dengan pemberian *postnatal*

exercise pada ibu yang melakukan kegiatan senam hamil terhadap kemampuan fungsional pada wanita *post sectio caesarea*?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektifitas senam hamil dan *postnatal exercise* dalam meningkatkan status fungsional pada wanita dengan *sectio caesarea*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui apakah senam hamil dan *postnatal exercise* dapat mengurangi nyeri pada wanita *post section caesarea*?
- b. Mengetahui apakah latihan senam hamil dan *postnatal exercise* dapat meningkatkan kekuatan otot perut pada wanita *post sectio caesarea*?
- c. Mengetahui apakah latihan senam hamil dan *postnatal exercise* dapat meningkatkan aktivitas sehari-hari?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh pemberian senam hamil dan *postnatal exercise* terhadap status fungsional pada wanita *post sectio caesarea*

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pembaca

Dapat menambah pengetahuan tentang efektifitas senam hamil dan *postnatal exercise* dalam meningkatkan status fungsional pada wanita *post sectio caesarea*

b. Bagi Fisioterapis

Dapat menjadi referensi bagi fisioterapis sebagai salah satu bentuk terapi yang dapat diterapkan untuk mengintervensi status fungsional pada wanita dengan *post sectio caesarea*